

ПОВЕЗИВАЊЕ БЛОКА И ОДБРАНЕ



Б Л О К

ТЕХНИКА И ТАКТИКА

- **Блок као елемент одбојкашке игре представља те-та елемент одбране, али уједно представља и први елемент напада, којим освајамо поен.**
- **Овај те-та елемент игре је веома комплексан, не само због реакције на акције противника, већ и због разноврсних кретњи , манипулација и предвиђања правца напада противника.**

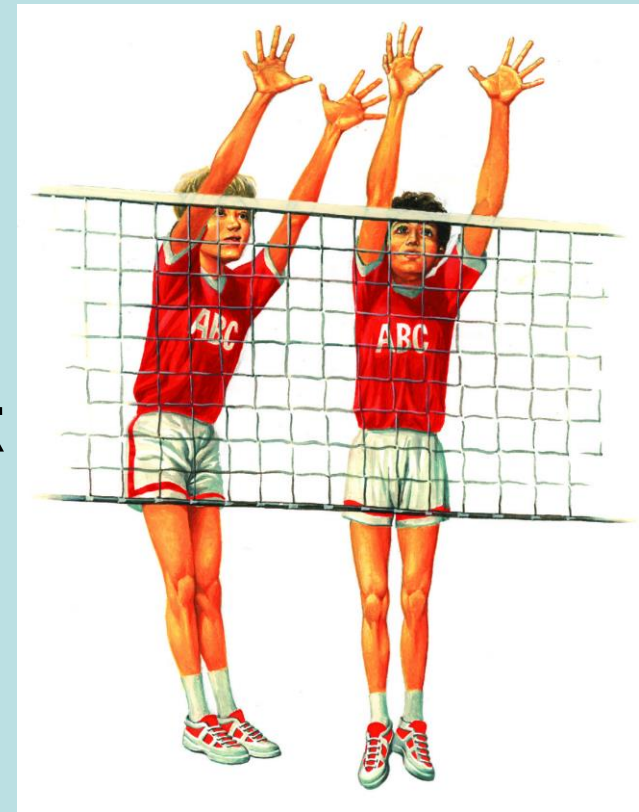
Извођење блока траје око две секунде, а то раздобље можемо, условно, поделити у три етапе:

- Време потребно за предвиђање акције противника;**
- Време потребно за долазак у зону блокирања - одређивање места одскока;**
- Време за извођење скока и пружање руку изнад мреже.**

- **Фреквенција блока на једној утакмици од пет сетова, у просеку износи око 30 скокова по играчу.**
- **Овај податак нам је битан ради тренинга, односно темпирања броја понављања.**
- **Приликом блокирања најчешће се јављају три грешке:**
 - **блок-аут**
 - **лопта од смеча прође између руку и мреже**
 - **лопта прође кроз блок**

• Техника извођења блока може се поделити у шест фаза:

1. почетна позиција
2. кретања
3. избор места за одскок
4. избор тренутка за одскок
5. положај руку у тренутку блокирања
6. приземљење (спремност за следећу акцију)



1. почетна позиција

- **Играч је у високом одбојкашком ставу, 20-30 цм удаљен од средње линије, стопала у ширини рамена, ноге нешто савијене у коленима, руке савијене у лактовима, с длановима у ширини и висини рамена и то окренутим ка противнику, тј. паралелно с мрежом, поглед усмерен на лет лопте и на акцију противничког дизача и нападача.**

2. кретања

- Када се предвиди место напада блокер се креће докорак, укрштеним кораком или обичним кораком, у зависности од удаљености места напада.
- Врло битни моменти код кретања су полазак (почетак кретања), сама техника кретања и наравно стопирајући (зауставни) корак.
- Ефикасност блокирања зависи у многоме од тога да не направимо покрет у супротну страну. Што се тиче саме технике кретања потребно је да блокери владају са све три технике.
- Такозвани зауставни корак нам омогућује вертикални скок без померања у хоризонталној равни. Оно што је веома битно код зауставног корака је положај стопала ноге којом вршимо заустављање, односно претварање хоризонталне у вертикалну брзину.

3. избор места за одскок

- Основна поставка је, пластично речено, када би нападач након смеча наставио своје кретање сударио би се са блокером (средњим).
- Што се тиче крајњих блокера, односно играча зоне 2 и зоне 4, они су ти који треба да одреде место одскока. Одређивање места одскока је практично тактизирање блоком, односно испуњавање одређених задатака ради олакшавања игре у одбрани.

4. избор тренутка за одскок

- У зависности од врсте напада, зависи и тренутак одскока блокера.**
- Приликом блокирања средње и високо дигнутих лопти, одскок блокера је нешто каснији од скока нападача, а код блокирања првог темпа, одскок је истовремен.**

5. положај руку у тренутку блокирања

- Из почетне позиције руке паралелно излазе горе изнад и преко мреже, у потпуној екстензији затегнутих и полусавијених прстију (амортизација и донекле бољег осећаја у контакту с лоптом).
- Постоје многе теорије о постављању прстију за блок, али једна од тих, по мени, најприхватљивија је да су палчеви спојени, скоро паралелни, док се кажипрсти такође налазе у скоро паралелном односу.
- Што се тиче окретања дланова, ово је присутно код врхунских играча и играчица, али за слабији ниво технике блокирања није пожељно, јер нас најчешће води у грешке. Да би избегли окретање дланова, важно је да играче и играчице научимо да окрећу тело, односно кукове и рамена, те да на тај начин решавају проблем евентуалног блок-аута. У самом блоку, у фази лета, циљ нам је да тело (грудни кош) окрећемо увек ка противничкој зони б.

6. приземљење (спремност за следећу акцију)

- **Након доскока, пожељно је да се блокер окрене према својим саиграчима зоне одбране, у правцу где је отишла лопта.**
- **Ово наравно важи ако је нападач смечирао поред или преко блока.**
- **На тај начин имамо спремног играча за наставак акције.**

СИСТЕМАТИЗАЦИЈА БЛОКА

1. Према броју играча који учествују у блокирању:

- јединачни**
- двојни**
- тројни**

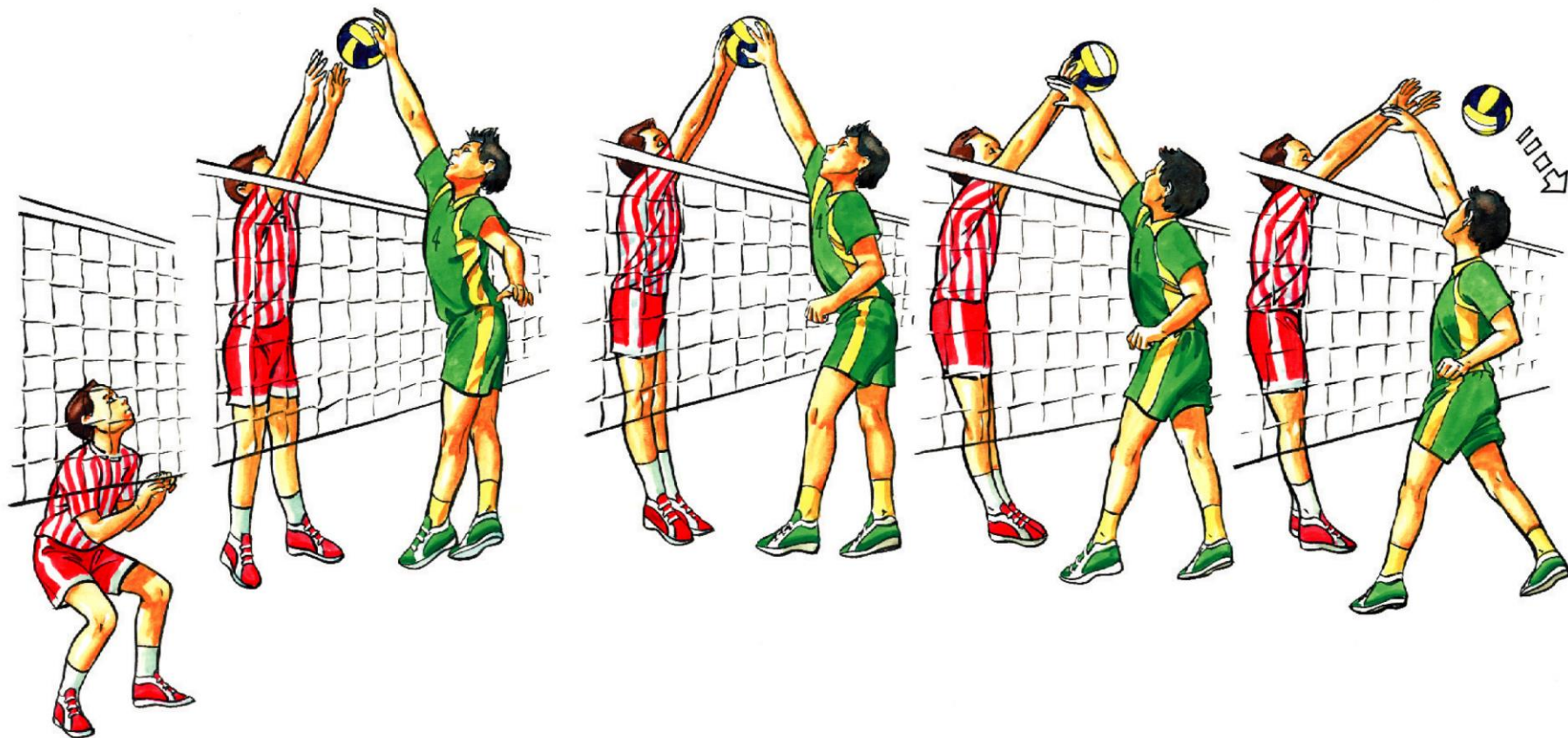
2. Према начину блокирања, односно положају дланова:

- активни**
- пасивни**

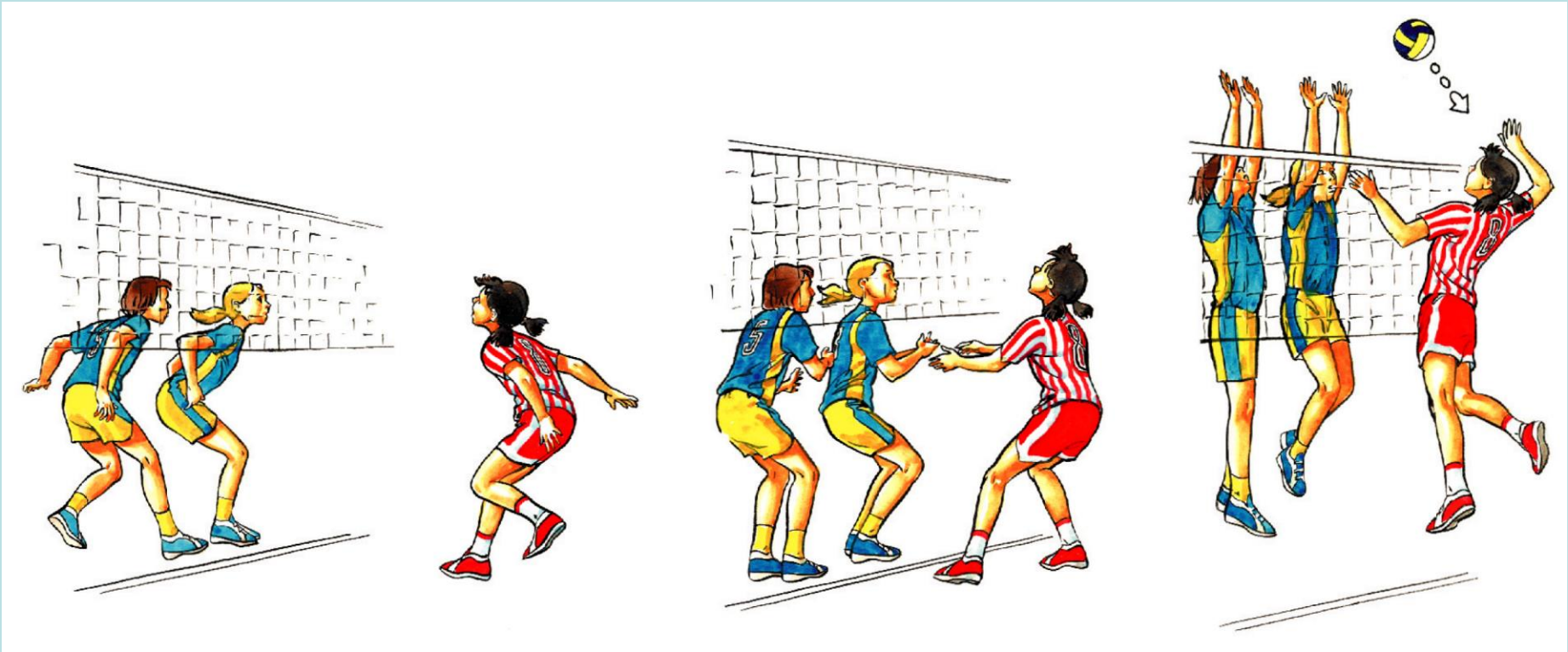
3. Према начину заустављања противничког смеча:

- зонски - затвара се одређена зона одбране**
- покретни - затвара се смер противничког смеча**

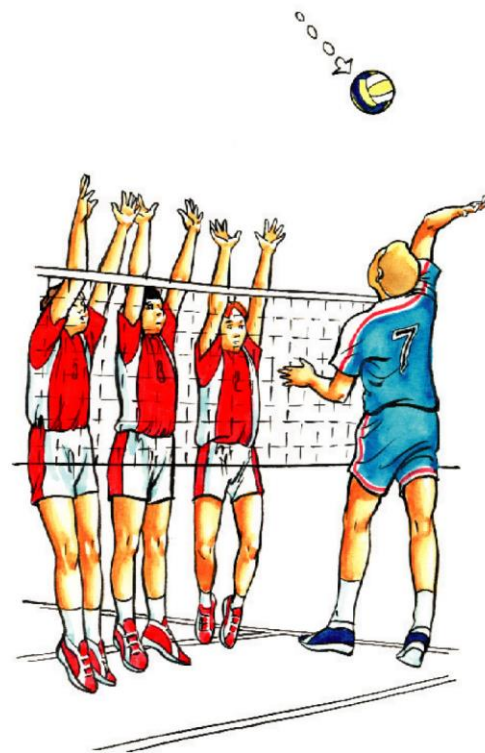
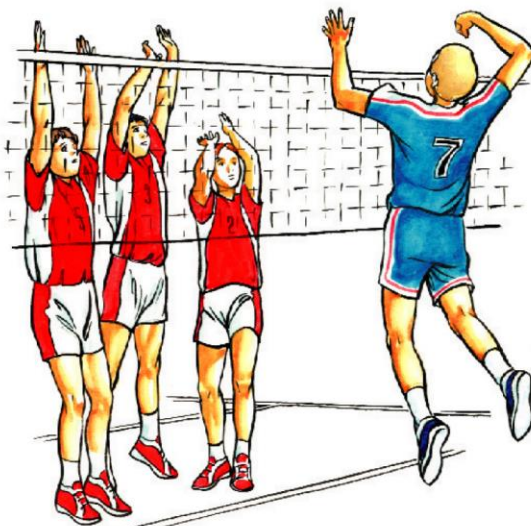
Јединачни блок



Двојни блок



Тројни блок



О Д Б Р А Н А

ТЕХНИКА И ТАКТИКА

- Основу одбрамбених акција одбојкаша - ица представљају елементи пријема смеча и пласирања (углавном), али и пријема лопти од блока (противничког и властитог) и пријем лопти пребачених у луку на нашу страну.
- Основни циљ одбране је да након одређених акција противника и реакције нашег блока оставимо лопту у игри. Овај елемент игре је веома комплексан, из једноставног разлога, јер је брзина лета лопте од 15-30 м/сец, а брзина реакције од 0,35-0,45 сец.

- **Важност игре у одбрани је огромна, јер ми практично одбраном стварамо повољну базу за остварење контре и освајање поена.**
- **Анализа технике пријема лопте у одбрани би могла да се прати у три етапе:**
 - 1. пре контакта са лоптом**
 - а) основна или почетна позиција играча**
 - б) коначна или завршна позиција играча, тј. предвиђено место где очекујемо напад**
 - 2. у контакту са лоптом**
 - 3. након контакта са лоптом.**

1. пре контакта са лоптом

- Низак одбојкашки став, руке широко размакнуте и испружене испред тела (већа могућност брзог састављања него растављања руку у чекић). Положај тела је такав да смо окренути према нашем терену (отприлике негде ка средини линије од 3 метра - линија напада). Тежиште према напред, односно стање лабилне равнотеже. Препоручљиво је сталногибање у стартној позицији. Након акције противника, са те основне позиције (за играча зоне 5 она је негде у висини 4 метра и 1 метар у терену; за играча зоне 6 у средини терена у висини 5 метара и за играча зоне 1 као и за играча зоне 5) се у ставу померамо према коначној позицији која зависи од система игре у одбрани и постављеног блока.

2. у контакту са лоптом

- **Кретање је према лопти и то напред и бочно у зависности од коначне позиције. Кретња бочно је увек ка терену. Контакт са лоптом треба да буде примерен јачини смеча.**

3. након контакта са лоптом

- **Након контакта са лоптом, не сме се десити да изгубимо играча у заштити смечера, а још мање да се тај играч није вратио у основну позицију, ако је лопта прешла на противничку страну. Значи одбрана захтева од играча стално кретање и концентрацију.**

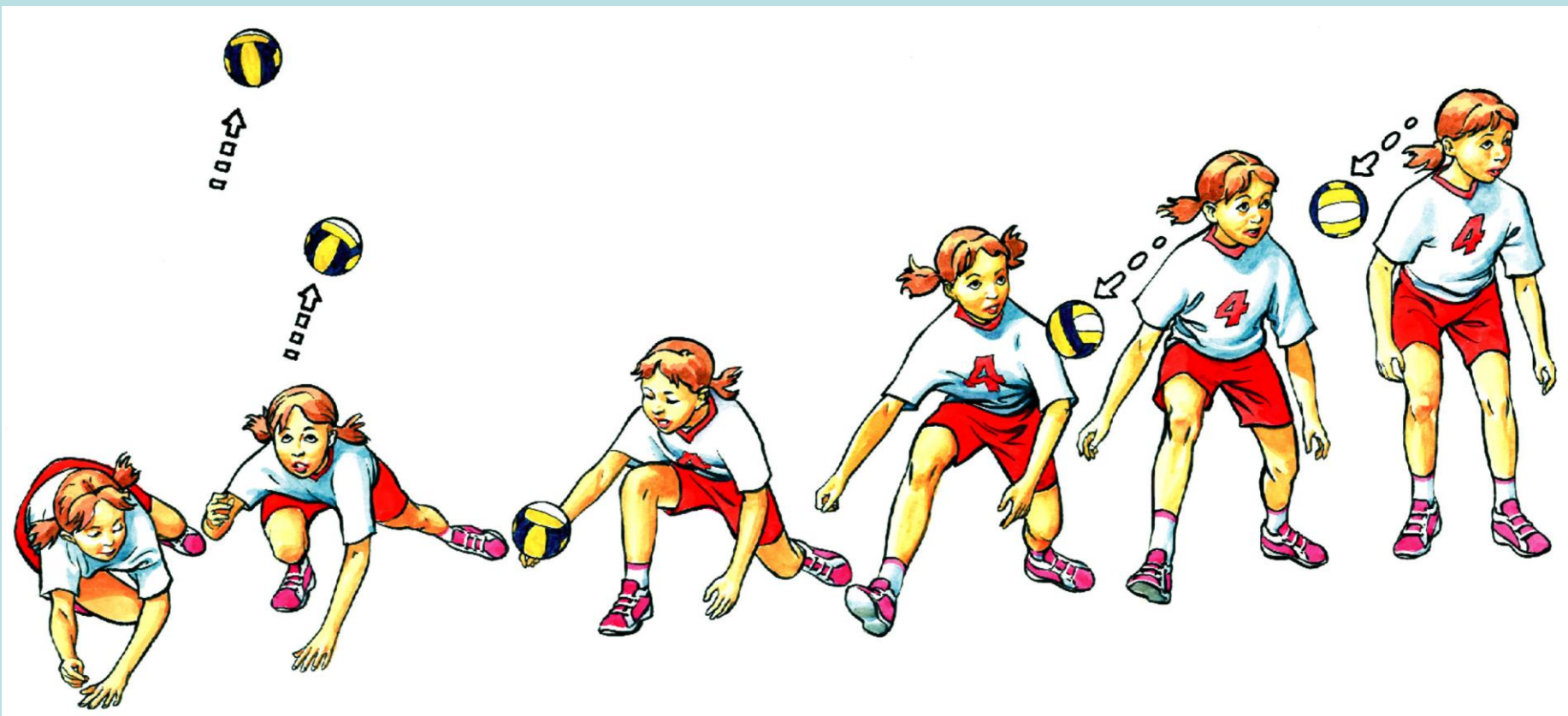
СИСТЕМАТИЗАЦИЈА ТЕХНИКЕ ИГРЕ У ОДБРАНИ

- 1. Техника одигравања обема рукама и једном руком у стојећем ставу**
- 2. Техника у приземљењу обема рукама и једном руком (полу-упијач, упијач и поваљка)**
- 3. Техника у стојећем ставу и приземљењу одигравања прстима или хипотенариком.**

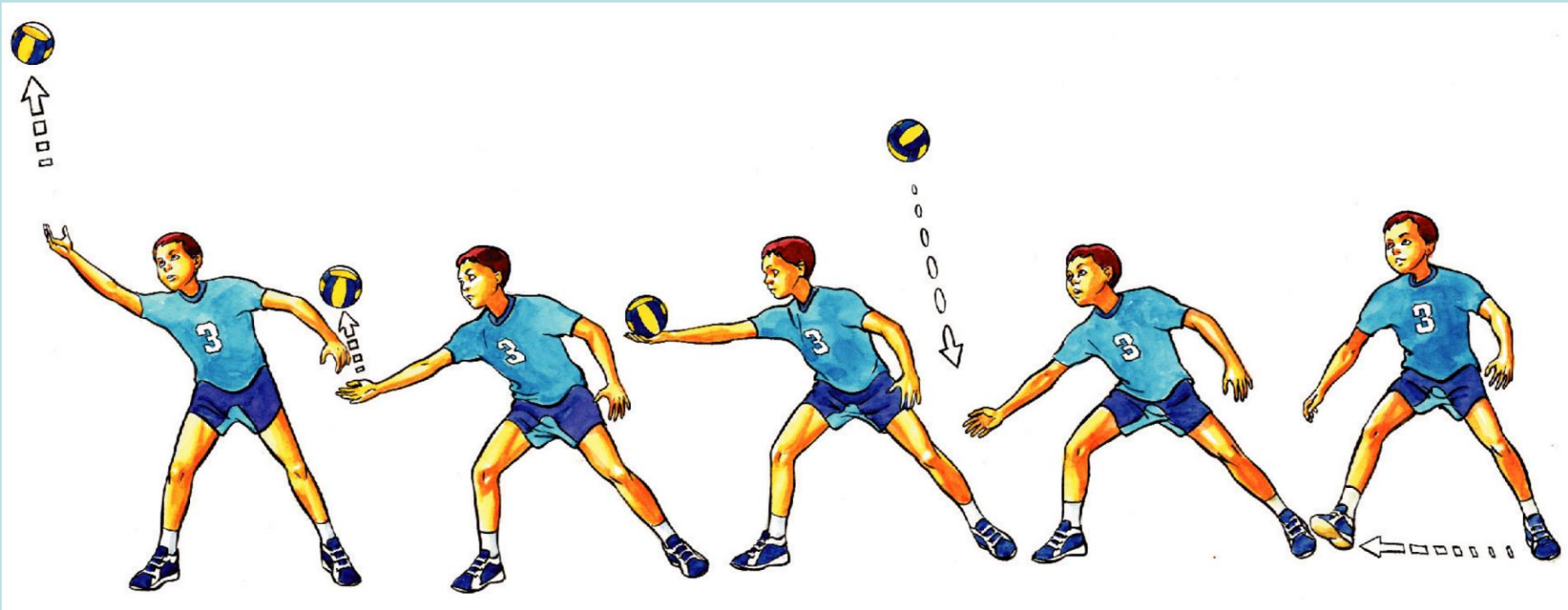
Положај руку у чекићу и неке врсте одбране



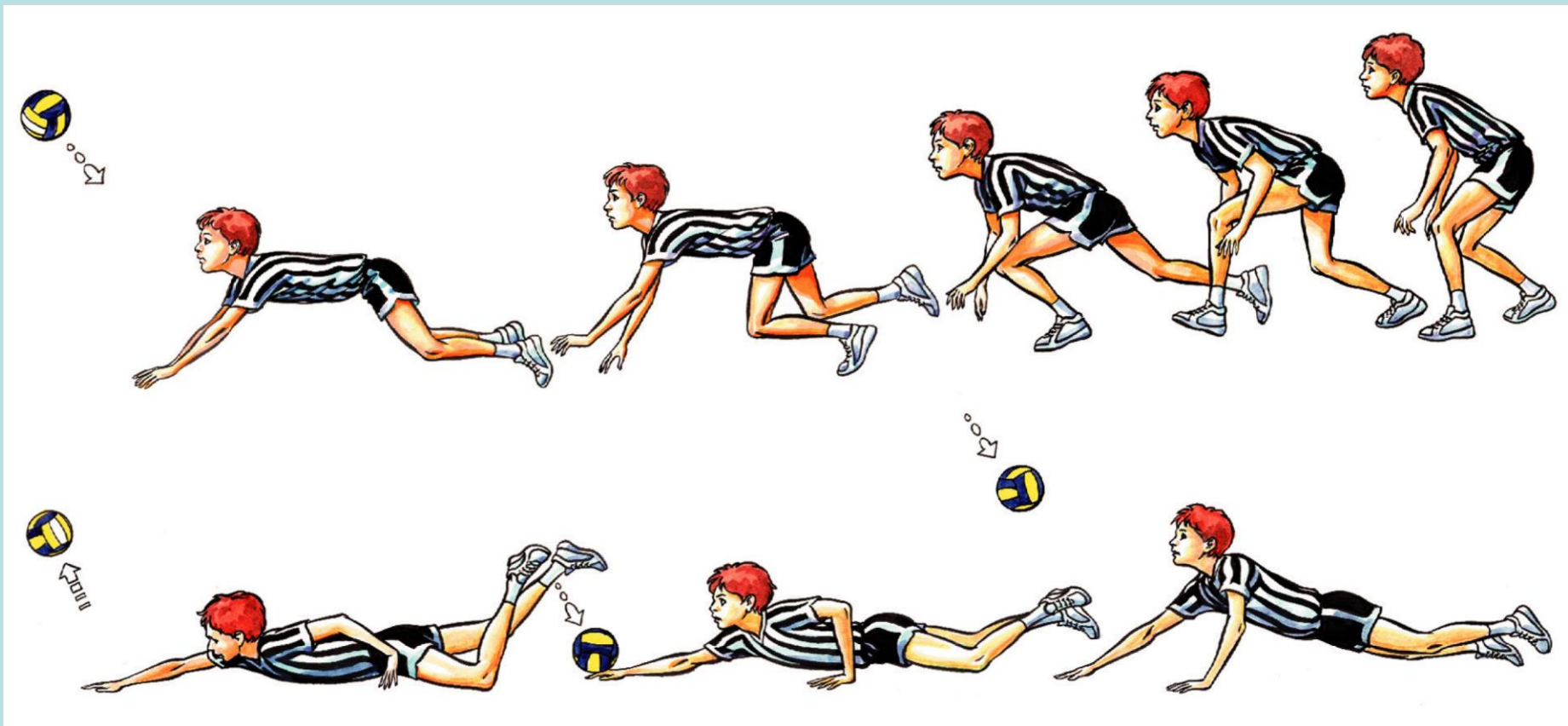
Поваљка



Одбрана једном руком



Сун



Упијач



ПОВЕЗИВАЊЕ БЛОКА И ОДБРАНЕ

- 1. Од почетне позиције блокера (ужи или шири положај) зависи распоред играча одбране**
- 2. Од начина блокирања - зонски или покретни блок, такође зависи распоред коначних позиција играча. Не смемо заборавити да су у употреби најчешће два система одбране и то углом назад са неколико варијанти и углом напред.**

3. Координација између играча предње и задње линије.

- Веома је битно да се одлучи тактика блокирања, јер је то важно за одбрану.**
- Међутим, у последње време увиђамо да се и блок прилагођава играчима задње линије, што је веома интересантно.**
- Значи натерати смечера да упути лопту у зону одбране, где нам се налази најбољи играч-ица у одбрани (нпр. Либеро)**

4. Комуникација између предње и задње линије.

- **Оно што је веома важно за успешност одигравања, код ова два елемента игре је да није довољно да су играчи предње линије показали шта и како блокирају, већ је важно да ти играчи чују, односно сазнају повратну информацију.**

5. Специјализација места како у предњој, тако и у задњој линији.

- Морамо се помирити са тим да није иста техника одигравања у зони 6 и зони 5 или зони 1, као што није исто ни са играчима зоне 4 и зоне 2.**
- Та специјализација места нас води ка што једноставнијем, односно ка неком савршенству у игри блоком и игри у одбрани.**

Хвала на стрпљењу и пажњи